

**"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - zwiększenie samodzielności
osób niepełnosprawnych**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



**DIECEZJI
SANDOMIERSKIEJ**

Caritas Diecezji Sandomierskiej

realizuje zadanie współfinansowane ze środków PFRON

zgodnie z umową nr ZZ0/000080/13/D pod nazwą:

**"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU – zwiększenie samodzielności osób
niepełnosprawnych"**

w okresie od 01 stycznia 2020 roku do 31 marca 2023 roku

ETAP I

ETAP II

ETAP III

- | | | |
|---|---|---|
| <u>→ STYCZEŃ 2020</u> | <u>→ KWIECIEŃ 2021</u> | <u>→ KWIECIEŃ 2022</u> |
| <u>→ LUTY 2020</u> | <u>→ MAJ 2021</u> | <u>→ MAJ 2022</u> |
| <u>→ MARZEC 2020</u> | <u>→ CZERWIEC 2021</u> | <u>→ CZERWIEC 2022</u> |
| <u>→ KWIECIEŃ 2020</u> | <u>→ LIPIEC 2021</u> | <u>→ LIPIEC 2022</u> |
| <u>→ MAJ 2020</u> | <u>→ SIERPIEŃ 2021</u> | <u>→ SIERPIEŃ 2022</u> |
| <u>→ CZERWIEC 2020</u> | <u>→ WRZESIEŃ 2021</u> | <u>→ WRZESIEŃ 2022</u> |
| <u>→ LIPIEC 2020</u> | <u>→ PAŹDZIERNIK 2021</u> | <u>→ PAŹDZIERNIK 2022</u> |
| <u>→ SIERPIEŃ 2020</u> | <u>→ LISTOPAD 2021</u> | <u>→ LISTOPAD 2022</u> |
| <u>→ WRZESIEŃ 2020</u> | <u>→ GRUDZIEŃ 2021</u> | <u>→ GRUDZIEŃ 2022</u> |
| <u>→ PAŹDZIERNIK 2020</u> | <u>→ STYCZEŃ 2022</u> | <u>→ STYCZEŃ 2023</u> |
| <u>→ LISTOPAD 2020</u> | <u>→ LUTY 2022</u> | <u>→ LUTY 2023</u> |
| <u>→ GRUDZIEŃ 2020</u> | <u>→ MARZEC 2022</u> | <u>→ MARZEC 2023</u> |
| <u>→ STYCZEŃ 2021</u> | | |
| <u>→ LUTY 2021</u> | | |
| <u>→ MARZEC 2021</u> | | |

Głównym celem projektu jest podniesienie umiejętności społecznych i praktycznych, tak aby osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogły zwiększyć swoją samodzielność podczas przeprowadzania poszczególnych czynności dnia codziennego oraz zwiększyć swoją aktywność.

SZCZEGÓŁOWY OPIS FORM WSPARCIA

W ramach realizacji niniejszego zadania pod nazwą „**SAMODZIELNOŚĆ DROGA DO SUKCESU**” – zwiększenie samodzielności osób niepełnosprawnych planujemy udzielić w okresie od **01.01.2020 r. - 31.03.2021 r.** następujących form wsparcia:

- 1) Indywidualna terapia psychologiczna
- 2) Indywidualna terapia logopedyczna
- 3) Trening umiejętności społecznych
- 4) Zajęcia praktyczne (zawodowe)
 - a) Zajęcia praktyczne kulinarne
 - b) Zajęcia praktyczne z rękodzieła artystycznego
 - c) Zajęcia praktyczne stolarskie
- 5) Zajęcia zooterapii
- 6) Zajęcia hortiterapii

Poniżej opis wskazanych form wsparcia.

1) Indywidualna terapia psychologiczna

Wsparcie zostanie udzielone w formie indywidualnych zajęć dla każdej osoby niepełnosprawnej. Terapia będzie skierowana na rozpoznanie zaburzeń zakwalifikowanych beneficjentów, które powodują u niego ograniczenia w sferze społeczno oraz na poszukiwanie skutecznej metody niwelowania tych ograniczeń. Metody pracy zostaną odpowiednio dobrane do potrzeb i umiejętności komunikacyjnych danego uczestnika. Obejmą w szczególności: wywiad diagnostyczny z uczestnikami zajęć oraz z jego opiekunami; obserwację uczestnika zajęć podczas indywidualnych i grupowych zajęć zadania, wykonywanie testów psychologicznych i inne metody, które zostaną dobrane indywidualnie do potrzeb uczestnika. Dzięki zastosowaniu odpowiednich metod wsparcia, uczestnicy zadania uzyskają umiejętności takie jak:

- wzrost pewności siebie,
- wzrost poczucia własnej wartości,
- kształtowanie umiejętności wyznaczania celów,
- nauka określania celów krótkoterminowych oraz celów długoterminowych,
- określanie alternatywnych sposobów wyznaczania i osiągnięcia celów,
- tworzenie pozytywnego wizerunku własnej osoby,
- określenie pozytywnych cech swojego charakteru,
- porównanie skutków fizycznych oraz emocjonalnych myślenia

- pozytywnego oraz myślenia negatywnego,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi,
 - doświadczanie siły i znaczenia myślenia pozytywnego.

Terapia na każdym etapie realizacji zadania będzie przyczyniała się do wystawienia specjalistycznej opinii, która określi poziom rozwoju uczestnika podczas trwania poszczególnych etapów i całego zadania. Terapia psychologiczna oraz trening umiejętności społecznych pozwolą na określenie indywidualnych preferencji uczestników zadania. Dzięki tym działaniom będziemy mogli skuteczniej określić grupy na poszczególne zajęcia praktyczne.

2) Indywidualna terapia logopedyczna

Metody pracy zostaną odpowiednio dobrane do potrzeb i umiejętności komunikacyjnych danego uczestnika. Po zakończonych zajęciach indywidualnych dla każdego uczestnika zajęć zostanie wystawiona opinia. Na tę formę wsparcia będą składały się w każdym miesiącu dla jednego uczestnika: 3 godz. zajęć logopedycznych.

Zajęcia logopedyczne będą miały na celu wypracowanie optymalnego sposobu porozumiewania się z otoczeniem. Trening komunikacji werbalnej umożliwi pogłębienie mowy czynnej która będzie pomocna w sytuacjach nawiązywania kontaktów społecznych i interpersonalnych. Beneficjenci którzy nie posługują się mową poznają różne metody komunikacji alternatywnej - system PCS, program językowy Makaton, komunikator, zdjęcia, piktogramy, etykiety z napisami.

3) Trening umiejętności społecznych

W działaniu weźmie udział 21 adresatów. Zostaną oni podzieleni na 3 grupy, wyodrębnione ze względu na poziom umiejętności społecznych poszczególnych adresatów. Każda z grup skorzysta z 140 godzin treningu w okresie od 25.01.2020 r. do 31.03.2020 r. (3 miesiące) Zajęcia dla każdej z grup będzie prowadził zespół składający się z: animatora, psychologa oraz osoby wspomagającej.

Realizację tych zajęć przewidujemy głównie w soboty oraz dni wolne od zajęć lekcyjnych (ferie zimowe) zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem pracy. W trakcie TUS zapewniony zostanie ciepły posiłek.

Trening umiejętności społecznych będzie obejmował zagadnienia związane z komunikacją interpersonalną. Ponadto będzie prowadzony trening

komunikacji werbalnej – nauka wyraźnego wypowiedzenia się, właściwej intonacji i wymowy. Beneficjenci poznają zasady uważnego słuchania i dobrej komunikacji oraz rozumienia komunikatów przekazywanych różnymi kanałami. Zostaną omówione podstawy skutecznej komunikacji oraz nabyte zostaną umiejętności rozwiązywania konfliktów w grupie.

Działania terapeutyczne oparte będą na preferencjach oraz naturalnych zainteresowaniach uczestników w celu zbudowania pozytywnych relacji. Będą doskonalić umiejętność przestrzegania reguł społecznych, nawiązywania relacji w społeczeństwie. Poprzez atrakcyjność aktywności dostosowaną do możliwości uczestników zostanie wzmacniana motywacja wewnętrzna oraz pobudzona ciekawość poznawcza w grupie.

Głównym celem treningu będzie rozwijanie umiejętności współdziałania z innymi – integracja grupy. Istotnym zagadnieniem podczas treningu będzie rozwijanie relacji partnerskich z rówieśnikami. Podczas treningu zostaną wypracowane metody radzenia sobie z emocjami, stresem, lękiem. Podczas treningu percepcji społecznych uczestnicy będą uczyli się prawidłowego postrzegania i rozumienia stanów emocjonalnych oraz postaw interpersonalnych. Beneficjenci nabędą umiejętności autoprezentacji.

Podczas treningu społecznego uczestnicy nauczą się zauważać, rozumieć i odgrywać role z punktu widzenia również innych osób. Uczestnicy na miarę swoich możliwości będą odgrywali przypisaną rolę a także odwracali swoje role. W celu nauczania adekwatnego zachowania w określonej sytuacji uczestnicy sprawdzą swoje umiejętności w praktycznym działaniu podczas wyjścia do sklepu i zrobienia zakupów zgodnie z ustaloną wcześniej listą zakupów. Beneficjenci poznają kroki postępowania w sytuacjach typu: kupowanie, czekanie w kolejce, płacenie przy kasie oraz będą doskonalić umiejętność używania zwrotów grzecznościowych. Podczas zajęć bardzo ważnym czynnikiem będzie wzmacnianie reakcji pozytywnych i spontanicznych interakcji, podkreślanie sukcesów.

Wszystkie metody pracy będą dostosowane do potrzeb i umiejętności uczestników. Będzie stosowana zasada stopniowania trudności poszczególnych ćwiczeń tak, aby osoby niepełnosprawne mogły rozwijać swoje umiejętności społeczne. W związku z powyższymi metodami pracy podejmowanymi podczas treningu będą w szczególności: rozmowy, ćwiczenia w nawiązywaniu relacji, poznawaniu siebie i swoich emocji, odgrywanie ról, podejmowanie wspólnych działań aktywizujących społecznie osoby niepełnosprawne, a także zajęcia integracyjne.

4) Zajęcia praktyczne

Warsztaty będą uczyły adresatów zadania konkretnych umiejętności zawodowych. Uczestnicy zadania zostaną podzieleni na grupy warsztatowe według osobistych predyspozycji i umiejętności. Przewidujemy jednak możliwość powtarzania się osób w kilku grupach warsztatowych, bez eliminowania którejkolwiek osoby z udziału w warsztatach:

- a) Zajęcia praktyczne kulinarne
- b) Zajęcia praktyczne z rękodzieła artystycznego
- c) Zajęcia praktyczne stolarskie

a) Zajęcia praktyczne kulinarne

Zajęcia będą prowadzone w okresie od 01.04.2020 r. do 31.03.2021 r. (12 miesięcy). Zajęcia będą prowadzone przez instruktora z odpowiednimi kwalifikacjami (realizator zajęć). Beneficjenci ostateczni zostaną podzieleni na 3 grupy po 7 osób. Zajęcia w każdej grupie będą prowadzone przez jednego realizatora zajęć oraz osobę wspomagającą. Zajęcia będą odbywać się od poniedziałku do piątku zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem w budynku Caritas Diecezji Sandomierskiej mieszczącej się przy ul. Opatowskiej 10 w Sandomierzu. Beneficjenci przede wszystkim udoskonalą umiejętności bezpiecznego obsługiwanie urządzeń gospodarstwa domowego (kuchenka gazowa, piekarniki elektryczne, zmywarka, czajnik bezprzewodowy, robot kuchenny, maszynka do rozdrabniania warzyw, prawidłowego użytkowania lodówki i zamrażarki). Nabędą umiejętność przygotowywania prostych potraw; kanapki, zupy, sosy, mięsa, dodatki do drugiego dania, surówki, sałatki, kluski, pierogi, dania z grilla. Ponadto beneficjenci nauczą się przygotowywać potrawy z półproduktów wg załączonej instrukcji na opakowaniu (makaron, zupy i sosy z torebki, koncentraty, mrożonki). Poznają także sposoby obróbki termicznej żywności (gotowanie, duszenie,

pieczenie, smażenie), przechowywania żywności (urządzenia do mrożenia i chłodzenia) oraz zasady przygotowywania (zapasów żywności) przetworów na zimę. Zajęcia oparte będą na następujących metodach: wykładzie, pogadance, dyskusji, opisywaniu, samodzielnej pracy – metodzie praktycznej, pokazie, wyjaśnianiu, rozwijaniu umiejętności, instruktażu, metodzie wzrokowej, metodzie słuchowej, metodzie dotykowej, metodzie smakowej, metodzie węchowej. Poprzez powyższe metody uczestnicy w znacznym stopniu rozwiną zdolności manualne i intelektualne.

b) Zajęcia praktyczne z rękodzieła artystycznego

Zajęcia będą prowadzone w okresie od 01.04.2020 r. do 31.03.2021 r. (12 miesięcy) dla jednej 7 osobowej grupy. Realizację tych zajęć przewidujemy głównie w soboty oraz dni wolne od zajęć lekcyjnych, zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem pracy. Dzięki przeprowadzonym zajęciom uczestnicy poznają techniki rzeźbiarskie, nabędą umiejętności projektowania, wykonywania i wypalania form przestrzennych i płaskich z gliny oraz innych mas plastycznych. Zajmą się również układaniem kompozycji kwiatowych, malowaniem na szkło, sklejce. Tematyka podejmowanych działań będzie obejmować również: projektowanie ekspozycji kwiatowych, zasady tworzenia kompozycji we florystyce, materiałowznawstwo i roślinoznawstwo, tworzenie bukietów okazjonalnych oraz okolicznościowych, dekoracje w naczyniu oraz nauka tworzenia kompozycji kwiatowych w celu dekoracji stołów. Zajęcia skierowane będą do wszystkich osób mających zdolności manualne oraz zmysł estetyczny, chcących zdobyć umiejętności tworzenia kompozycji kwiatowych i aranżacji florystycznych. Beneficjenci zdobędą umiejętności planowania i realizacji kompozycji, bukietów, dekoracji, aranżacji wnętrz. Poznają zasady doboru materiału florystycznego, narzędzi i techniki. Uczestnicy zajęć z rękodzieła artystycznego będą realizować pomysły na wykonanie przedmiotów ozdobnych, które będą mogły zostać wykorzystane w przyszłości. Będzie to dla nich okazja do ćwiczenia zdolności manualnych, do rozwijania zdolności plastycznych, do nauki projektowania, komunikacji z innymi osobami i pracy w zespole.

c) Zajęcia praktyczne stolarskie

Zajęcia praktyczne stolarskie. Będą prowadzone w okresie od 01.04.2020 r. do 31.03.2021 r. (12 miesięcy). Realizację tych zajęć przewidujemy głównie w soboty oraz dni wolne od zajęć lekcyjnych, zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem pracy. Beneficjenci na zajęciach będą

doskonalili umiejętności bezpiecznej obsługi narzędzi ręcznych tj. piły (proste, ramowe, kątowe), dłuta, śrubokręty, kleszcze, obcęgi, imadła i ściski oraz elektronarzędzi tj. wiertarki (ręczne, stołowe), piły mechaniczne (tarczowe, wyrzynarki). Będą kształtować i utrzymywać umiejętności doboru narzędzi do danej czynności tj. oklejanie krawędzi, szlifowanie, bejcowanie, lakierowanie, wiercenie otworów, dłutowanie, wkręcanie wkrętów i śrub, montaż zawiasów i zamków drzwiowych, dokonywanie prostych pomiarów. Uczestnicy będą wykonywać m.in. ramki na zdjęcia, półki, klatki dla zwierząt, donice, kwietniki. Zdobędą w ten sposób umiejętności tj: posługiwanie się prostymi narzędziami i urządzeniami z napędem ręcznym i elektrycznym, zorganizowanie i przygotowanie sobie stanowiska pracy oraz przestrzeganie ładu i porządku oraz przepisów BHP i ppoż., nauka umiejętności cięcia desek, płyty wiórowej, sklejk a także wiercenia, gwintowania i wypalania w sklejkę.

5) Zajęcia z zooterapii

Zajęcia te będą się odbywały w okresie od 01.04.2020 r. do 31.03.2021 r. (12 miesięcy). Zooterapia będzie prowadzona w jednej grupie, która skorzysta z 154 godzin zajęć (22 sesje). Terapia będzie przeznaczona dla wszystkich uczestników projektu. Realizację tych zajęć przewidujemy od poniedziałku do soboty zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem pracy. W trakcie zajęć praktycznych zapewniony zostanie ciepły posiłek. Zajęcia te będzie prowadził terapeuta przy pomocy trzech osób wspomagających. Terapia z udziałem zwierząt, czyli tak zwana zooterapia lub animaloterapia, stanowi podstawową lub pomocniczą formę rehabilitacji. Wyniki dotychczasowych badań zwracają uwagę na poprawę stanu psychicznego pacjentów psychiatrycznych oraz wiele korzyści psychologicznych płynących z udziału w zajęciach zooterapeutycznych. Interakcje ze zwierzętami okazują się cenne w przypadku depresji, zaburzeń lękowych, schizofrenii czy procesów otępiennych, mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz niosą korzyści dla zdrowia somatycznego. Uczestnikom zostanie zapewniony poczęstunek oraz dojazd na i z zajęć.

Działanie zooterapii: Zwierzęta posiadają cechy, które mogą prowokować zainteresowanie beneficjentów oraz stymulować liczne funkcje sensoryczne poprzez dźwięki, pozy, zapach, dotyk. Ich aktywność jest prosta, powtarzalna i niewerbalna, przez co bardziej dostępna nawet dla osób z zaburzeniami funkcji językowych. Zwierzęta stanowią źródło i cel skupiania uwagi. Próby usystematyzowania sposobów oddziaływania

zwierząt na człowieka doprowadziły do wyróżnienia kilku mechanizmów: afektywnego – opartego na uczuciach rodzących się pomiędzy człowiekiem a zwierzęciem, im silniejsza więź emocjonalna, tym lepsze rezultaty zooterapii; stymulacji psychologicznej – interakcji ze zwierzęciem stymulującej zachowania społeczne oraz funkcje poznawcze; rekreacyjnego – zabawa ze zwierzęciem to powód do radości i śmiechu. Jest to szczególnie ważne dla osób cierpiących z powodu izolacji i niskiej samooceny. Ponadto, zabawa ze zwierzęciem wymaga ruchu, jest zatem doskonałym ćwiczeniem fizycznym; psychosomatycznego – wymienione wcześniej mechanizmy (afektywny, psychologiczny i rekreacyjny) niosą implikacje psychosomatyczne.

6) Zajęcia hortiterapii

Zajęcia te będą się odbywały w okresie od 01.04.2020 r. do 31.03.2021 r. (12 miesięcy). Realizację tych zajęć przewidujemy głównie w soboty oraz dni wolne od zajęć lekcyjnych, zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem pracy. W trakcie zajęć praktycznych zapewniony zostanie ciepły posiłek. Hortiterapia będzie prowadzona w jednej grupie, która skorzysta z 154 godzin zajęć (22 sesje). Terapia będzie przeznaczona dla wszystkich uczestników projektu. Zajęcia te będzie prowadził terapeuta przy pomocy trzech osób wspomagających. Hortiterapia będzie działaniem wykorzystującym ogrody i rośliny do terapii. Zostaną zastosowane metody bierne terapii (tj. spacerowanie po ogrodzie, aktywność fizyczna, doznania zmysłowe i estetyczne) oraz czynne (np. praca przy uprawie i pielęgnacji roślin – sianie, sadzenie, zbieranie owoców). Celem terapii jest ograniczenie stresu poprzez przebywanie wśród zieleni oraz zadowolenie pacjentów z pielęgnowania roślin. Terapeuta i osoby wspomagające dobiorą rodzaje prac ogrodowych do schorzeń oraz wieku pacjentów tak, aby osiągnąć optymalne efekty terapeutyczne. Na rzecz skutecznego przeprowadzenia zajęć – zostaną zakupione materiały takie jak: trawa, nasiona, sadzonki drzew, krzewów i kwiatów, art. ogrodnicze i inne. Uczestnikom zostanie zapewniony poczęstunek oraz dojazd na i z zajęć.